

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

5月22日(月)		5月23日(火)		5月24日(水)		5月25日(木)		5月26日(金)			
★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦		
じゃが芋デミグラスソース	小倉金時	肉団子の中華炒め	小倉金時	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん		
ナスの油炒め	キャベツとベーコンの和え物	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん		
青菜のおかかマヨネーズ和え											
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	325kcal	568kcal	245kcal	488kcal	311kcal	554kcal	276kcal	519kcal	320kcal	563kcal	
たんぱく質	7.2g	11.3g	7.3g	11.4g	4.5g	8.6g	8.3g	12.4g	6.4g	10.5g	
脂質	22.4g	23.0g	10.3g	10.9g	21.1g	21.7g	18.3g	18.9g	17.2g	17.8g	
炭水化物	26.9g	79.7g	31.1g	83.9g	25.3g	78.1g	18.0g	70.8g	34.5g	87.3g	
ナトリウム	583mg	584mg	509mg	510mg	562mg	563mg	437mg	438mg	694mg	695mg	
カリウム	641mg	702mg	471mg	532mg	419mg	480mg	233mg	294mg	630mg	691mg	
リン	138mg	203mg	123mg	188mg	73mg	138mg	120mg	185mg	106mg	171mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.3g	1.3g	1.4g	1.4g	1.1g	1.1g	1.8g	1.8g	
★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
お魚ザンギ	ママー豆腐	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮		
平さやいんげん	マッシュ土豆	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮		
大豆の肉じゃが煮											
春雨タンタン											
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	337kcal	580kcal	332kcal	575kcal	329kcal	572kcal	348kcal	591kcal	332kcal	575kcal	
たんぱく質	11.2g	15.3g	11.1g	15.2g	12.1g	16.2g	11.3g	15.4g	6.6g	10.7g	
脂質	18.6g	19.2g	19.2g	19.8g	18.7g	19.3g	20.5g	21.1g	23.0g	23.6g	
炭水化物	31.0g	83.8g	27.0g	79.8g	27.5g	80.3g	29.2g	82.0g	22.8g	75.6g	
ナトリウム	819mg	820mg	776mg	777mg	542mg	543mg	755mg	756mg	648mg	649mg	
カリウム	518mg	579mg	414mg	475mg	466mg	527mg	553mg	614mg	295mg	356mg	
リン	165mg	230mg	136mg	201mg	127mg	192mg	179mg	244mg	87mg	152mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.6g	1.7g	
◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g	
★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
大根と鶏肉の煮物	野菜コロッケ	野菜コロッケ	野菜コロッケ	野菜コロッケ	野菜コロッケ	野菜コロッケ	野菜コロッケ	野菜コロッケ	野菜コロッケ		
白菜と豚肉の煮びたし	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ		
マカロニサラダ	大根と人参のきんぴら	大根と人参のきんぴら	大根と人参のきんぴら	大根と人参のきんぴら	大根と人参のきんぴら	大根と人参のきんぴら	大根と人参のきんぴら	大根と人参のきんぴら	大根と人参のきんぴら		
法蓮草のごまマヨネーズ											
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	325kcal	568kcal	383kcal	626kcal	332kcal	575kcal	385kcal	628kcal	310kcal	553kcal	
たんぱく質	10.6g	14.7g	6.2g	10.3g	7.7g	11.8g	9.3g	13.4g	14.3g	18.4g	
脂質	21.0g	21.6g	25.3g	25.9g	20.3g	20.9g	24.4g	25.0g	16.1g	16.7g	
炭水化物	21.4g	74.2g	33.1g	85.9g	28.2g	81.0g	31.4g	84.2g	25.7g	78.5g	
ナトリウム	646mg	647mg	663mg	664mg	689mg	690mg	629mg	630mg	576mg	577mg	
カリウム	412mg	473mg	541mg	602mg	417mg	478mg	520mg	581mg	718mg	779mg	
リン	116mg	181mg	132mg	197mg	142mg	207mg	150mg	215mg	196mg	261mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	987kcal	1716kcal	960kcal	1689kcal	972kcal	1701kcal	1009kcal	1738kcal	962kcal	1691kcal	
たんぱく質	29.0g	41.3g	24.6g	36.9g	24.3g	36.6g	28.9g	41.2g	27.3g	39.6g	
脂質	62.0g	63.8g	54.8g	56.6g	60.1g	61.9g	63.2g	65.0g	56.3g	58.1g	
炭水化物	79.3g	237.7g	91.2g	249.6g	81.0g	239.4g	78.6g	237.0g	83.0g	241.4g	
ナトリウム	2048mg	2051mg	1948mg	1951mg	1793mg	1796mg	1821mg	1824mg	1918mg	1921mg	
カリウム	1571mg	1754mg	1426mg	1609mg	1302mg	1485mg	1306mg	1489mg	1643mg	1826mg	
リン	419mg	614mg	391mg	586mg	342mg	537mg	449mg	644mg	389mg	584mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.0g	5.0g	4.6g	4.6g	4.6g	4.6g	4.9g	5.0g	
合計	1035kcal	1764kcal	1023kcal	1752kcal	1036kcal	1765kcal	1057kcal	1786kcal	1026kcal	1755kcal	
たんぱく質	29.4g	41.7g	24.9g	37.2g	24.7g	37.0g	29.3g	41.6g	27.7g	40.0g	
脂質	62.1g	63.9g	54.9g	56.7g	60.2g	62.0g	63.3g	65.1g	56.4g	58.2g	
炭水化物	90.8g	249.2g	106.4g	264.8g	96.5g	254.9g	90.1g	248.5g	98.5g	256.9g	
ナトリウム	2051mg	2054mg	1949mg	1952mg	1796mg	1799mg	1824mg	1827mg	1921mg	1924mg	
カリウム	1627mg	1810mg	1483mg	1666mg	1362mg	1545mg	1362mg	1545mg	1703mg	1886mg	
リン	425mg	620mg	394mg	589mg	349mg	544mg	455mg	650mg	396mg	591mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.0g	5.0g	4.6g	4.6g	4.6g	4.6g	4.9g	5.0g	

お食事の作り方

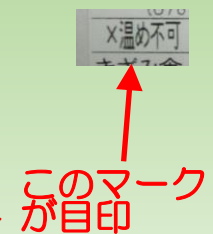


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。